



FÚTBOL



ALVENTUS

actividades escolares

Descripción de la actividad:

El fútbol es uno de los deportes estrella para todos los niños, ¡y no es para menos!



No sólo es una forma estupenda de hacer ejercicio y desarrollar todas las destrezas psicomotoras básicas, también ayuda a los pequeños a iniciarse en el deporte como opción de ocio saludable.

© Grupo Alventus N°XXXXX

© Grupo Alventus N°XXXXX

Como actividad deportiva, es perfecto para que los niños puedan desarrollar sus capacidades físicas, contribuyendo a educarles en hábitos de salud, higiene y cuidado de su cuerpo.

Al ser un deporte de equipo, además, fomenta la sana competitividad, el espíritu de superación, la ayuda al compañero y valores de amistad, respeto y trabajo conjunto.

En nuestra actividad extraescolar de fútbol, pretendemos que los niños puedan disfrutar de todos estos beneficios aprendiendo las normas, estrategias y técnicas básicas de este deporte de equipo en un ambiente lúdico y distendido, donde el disfrute y el aprendizaje son lo más importante.

¿Qué es el mini-fútbol?

El Mini-Fútbol es un deporte derivado del fútbol de once jugadores, similar al fútbol sala, muy practicado en muchos países. La palabra mini hace referencia a algo pequeño, que en este caso tiene que ver con el número de jugadores, el tamaño de la pista y del balón. Este deporte tiene gran auge en todo el mundo, y se destaca por ser un juego competitivo, en donde la rapidez para llevar el balón al área contraria es primordial.

En el mini-fútbol habrá algunas modificaciones en las reglas. “El fuera de juego” no se aplicara en el mini fútbol, en la regla “faltas e incorrecciones” se modifican algunos detalles solamente a niños de 5 a 10 años, “la falta técnica del arquero” no se castigará como una falta, pero el árbitro debe explicarle y enseñarle; tampoco se deberán mostrar tarjetas amarillas ni rojas a jugadores menores de 10 años, se castiga conforme a la regla pero el árbitro debe comunicarle al delegado/a del equipo. También la regla “saque de banda” se modifica a menores de 10 años, en caso que haga mal el saque, debe repetirlo el mismo jugador y el árbitro tiene obligación de explicarle cómo debe hacerse.

Metodología:

Llevaremos a cabo una metodología basada en los siguientes principios:

- Exaltación del aspecto lúdico de la enseñanza: para que el alumno disfrute de la actividad.
- Integración: con actividades en las que todos los niños se sientan a gusto y puedan intervenir.
- Participación: incluyendo al alumno como protagonista indiscutible de su propio proceso de aprendizaje.
- Flexibilidad: con actividades adaptadas por el profesor en función del nivel y características del grupo.
- Motivación: para que el niño no sienta miedo y quiera superarse.

Estructura de las clases de Fútbol



- Llegada a clase: cambio de vestuario (si es necesario).
- Asamblea inicial para introducir el trabajo del día y repasar los contenidos necesarios para su correcto aprovechamiento.
- Calentamiento: con ejercicios suaves o juegos dinámicos para preparar el cuerpo de cara al trabajo programado.
- Parte principal de la sesión: enseñanza de las técnicas a aprender o trabajar en el día a través de explicaciones, ejercicios y juegos sencillos, partidos, etc.
- Vuelta a la calma: con ejercicios y juegos distendidos que ayuden al cuerpo a estirar y relajarse tras el trabajo realizado.
- Asamblea final para poner en común el trabajo del día: dificultades, cosas curiosas que hayan sucedido, sugerencias, etc.
- Cambio de ropa (si es necesario), recogida del espacio y realización de fila para marcharse.

© Grupo Alventus N°XXXXX

© Grupo Alventus N°XXXXX

FÚTBOL PRIMARIA: OBJETIVOS Y CONTENIDOS

Primer trimestre

OBJETIVOS	CONTENIDOS	
Iniciarse en la estrategia del juego.	Reglas básicas de juego.	El relevo.
Trabajar los aspectos técnicos para la práctica del deporte.	Saques: de banda, de córner.	Desmarque de apoyos.
	Estrategias: de córner, de faltas.	Coberturas
Trabajar los aspectos tácticos para la práctica del deporte.	Control orientado.	Marcaje individual.
	Golpeo de cabeza.	Repliegues
	Conducción con el empeine exterior.	Pressing
	Pases: interior y exterior.	Anticipación
	La finta.	La entrada.
	Desmarque de ruptura.	La carga.

Segundo trimestre

OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p>Iniciar el trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.</p> <p>Iniciar el trabajo de resistencia aeróbica a base de carrera continua y hasta un máximo de tres minutos.</p> <p>Conocer las normas básicas del fútbol sala.</p> <p>Adaptar el fútbol a las características del deportista.</p> <p>Entender y, sobre todo, divertir al niño a través del fútbol.</p>	<p>Cambios de ritmo con balón. <small>© Grupo Alventus N°XXXXX</small></p> <p>Carrera continua con balón. <small>© Grupo Alventus N°XXXXX</small></p> <p>Reglamento adaptado a la edad de los deportistas.</p> <p>Hábitos deportivos.</p>

Tercer trimestre

OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p>Trabajar y dar importancia a todas las partes de los entrenamientos desde el calentamiento inicial, a los estiramientos finales, hablando y explicando a los niños cada uno de los ejercicios, estiramientos, movimientos técnicos, movimientos tácticos, etc. con un correcto lenguaje deportivo.</p> <p>Conocer y cuidar el entorno donde realizamos la práctica deportiva, así como el material que utilizamos.</p> <p>Enseñar a los niños los hábitos deportivos, desde la higiene hasta una correcta alimentación.</p>	<p>La coordinación de pies y de manos. Lenguaje deportivo.</p> <p>Estiramientos.</p> <p>El cambio de ritmo con balón.</p> <p>Cuidado del entorno con la práctica del deporte.</p>